

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**СИЛАБУС ОBOB'ЯЗKOBOTO OCBITHЬOTO KOМПОНЕНТУ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Мова навчання – *українська*

Шифр та найменування галузі знань **G «Інженерія, виробництво та будівництво»**

Код та найменування спеціальності **G 13 «Харчові технології»**

Освітньо-професійна програма **«ТЕХНОЛОГІЇ М'ЯСНИХ І РИБНИХ ПРОДУКТІВ»**

Ступінь вищої освіти *бакалавр з харчових технологій*

Затверджено на засіданні

Методичної Ради зі спеціальності **G13 «Харчові технології»**

« 29 » 08 2025 р. протокол № 1

Ресстраційний номер в навчальному відділі

К34 – 02/2025-26

1. Загальна інформація

- Кафедра:** [Фізичної культури, спорту та військової підготовки](#)
- Викладач:** Халайджі Світлана Владиславівна, доцент кафедри фізичної культури, спорту та військової підготовки
- [Профайл:](#) **Контакти:**
тел.[050 492-16-51](tel:0504921651)
e-mail: sv0674873010@gmail.com
- Кафедра:** [Фізичної культури, спорту та військової підготовки](#)
- Викладач:** Лаговська Надія Георгіївна, ст. викладач кафедри фізичної культури, спорту та військової підготовки
- [Профайл:](#) **Контакти:**
тел.[048-712-42-83](tel:0487124283)
e-mail: lagovska.n@gmail.com
- Кафедра:** [Фізичної культури, спорту та військової підготовки](#)
- Викладач:** Цапенко Людмила Миколаївна, ст. викладач кафедри фізичної культури, спорту та військової підготовки
- [Профайл:](#) **Контакти:**
тел.[\(048\) 712-42-83](tel:0487124283)
e-mail: farsait2020@gmail.com
- Кафедра:** [Фізичної культури, спорту та військової підготовки](#)
- Викладач:** Захлевська Тетяна Вікторівна, доцент кафедри фізичної культури, спорту та військової підготовки
- [Профайл:](#) **Контакти:**
тел.[\(048\) 712-42-83](tel:0487124283)
e-mail: tatyana-z@gmail.com



Освітній компонент викладається на II курсі у третьому семестрі (денна форма навчання).

Загалом: кількість кредитів ECTS (денна форма навчання) - 3, годин – 90

II курс третій семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні
денна	30	-	30
заочна	10-	-	10-
Самостійна робота, годин	Денна – 60		Заочна – 80

Розклад занять

2. Анотація освітнього компоненту

Освітній компонент (ОК 10.1) «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Предметом вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

Освітній компонент «Фізичне виховання» базується на знаннях і навичках, отриманих здобувачем в результаті опанування шкільного фізичного виховання, освітньої компоненти «Історія України та української культури», взаємопов'язаний з освітнім компонентом «Філософія сталого розвитку та основи права», є необхідним для опанування освітнього компоненту «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці».

3. Мета освітнього компоненту

Мета освітнього компоненту «Фізичне виховання» є формування практичних навичок застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності застосування відповідних видів фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності, застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності, застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму, дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань, простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

В результаті вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці:

вміти:

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

4. Компетентності та програмні результати навчання

У результаті вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в [Стандарті вищої освіти зі спеціальності G13 «Харчові технології»](#) та [освітньо-професійній програмі «Технології м'ясних і рибних продуктів»](#) підготовки бакалаврів.

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів харчових технологій.

Загальні компетентності:

K07. Здатність працювати в команді.

K08. Здатність працювати автономно.

К14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для забезпечення здорового способу життя

Програмні результати навчання:

ПР26. Формувати і відстоювати власну світоглядну та громадську позицію, діяти соціально відповідально та свідомо.

ПР27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

5. Інформаційний обсяг освітнього компоненту

5.1 Перелік практичних завдань

Тема	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини			
1.	1.Основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці здобувачів вищої освіти. 1.1. Визначення професійно-важливих якостей здобувачів та підбір засобів фізичної культури для їх розвитку.	14	4
2.	2.Основи і практичне застосування вправ силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги для підвищення працездатності. 2.1. Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами: силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги 2.2. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	16	6
Разом за ОК:		30	10

5.2 Теми практичних занять по парах

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини			
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання кролем. Методика загартовування.	2	1
2	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання брасом, кролем на спині. Методика загартовування.	2	1
3	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою, атлетичною гімнастикою, аеробікою. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання основних вправ гімнастики, атлетичної гімнастики, аеробіки: вправ для формування правильної постави, позиції рук та ніг, аеробних вправ. Комплекс вправ для розвитку гнучкості, дихання.	2	1
4	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ в низькому, середньому та високому ударному навантаженні. Комплекс вправ для розвитку сили основних груп м'язів, для розвитку гнучкості.	2	1
5	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки		1

	виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. Спортивні ігри:футбол. Передачі м'яча в русі. Навчальна двохстороння гра.	2	
6	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба. Розвиток силової витривалості. Правила запобігання фізичній перевтомі. Спортивні ігри:футбол. Розміщення гравців тактика захисту. Жонглювання м'ячем у парах, групах. Навчальна двохстороння гра.	2	1
7	Розвиток силової витривалості (підйом тулуба в сід. (чол, жін.) з положення лежачи; згинання та розгинання рук з упору лежачи (чол.), з упору від лави (жін.); підтягування на поперечині (чол.). Спортивні ігри:футбол. Тактика гри в нападі. Удари по воротах з льоту, з передачі. Навчальна двохстороння гра. Прийом контрольних нормативів.	2	1
8	Техніка безпеки на заняттях з л/атлетики. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Основи здорового способу життя здобувача вищої освіти. Особиста гігієна.	2	1
9	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції з високого, низького старту. Біг 30, 60м.Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Спортивні ігри:волейбол. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху і знизу; нижньої прямої подачі. Рухлива гра «Перекинь м'яч».	2	
10	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки бігу по дистанції. Фінішування. Біг 60, 100м. Повторні вправи циклічного характеру. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи методики розвитку швидкості. Самоконтроль. Спортивні ігри:волейбол. Вдосконалення передачі м'яча. Прийом м'яча. Тактичні дії в захисті. Учбова гра.	2	
11	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки човникового бігу 4*9 м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). Самоконтроль. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Спортивні ігри:волейбол. Прямий нападаючий удар. Блокування. Тактичні дії в захисті. Учбова гра.	2	
12	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Самоконтроль. Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості (біг по пересіченій місцевості). Основи методики розвитку витривалості. Волейбол. Учбова гра.	2	1
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 2000 м). Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Спортивні ігри:баскетбол, футбол, волейбол.	2	
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Самоконтроль. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики.	2	
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи . Спортивні ігри:баскетбол, футбол, волейбол. Підсумковий контроль.	2	1
Всього за ОК:		30	10

5.3 Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини			
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	12	16
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів	12	16

	Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.		
3	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	12	16
4	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	12	20
5	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.	12	12
Всього за ОК:		60	80

6. Система оцінювання та вимоги

Контроль успішності навчання здобувача проводиться у формах вхідного, поточного і підсумкового контролю.

Вхідний контроль якості навчання здійснюється на початку курсу проведенням перевірки залишкових знань здобувачів за ОК, що забезпечують вивчення даного освітнього компоненту (діагностика первинних знань здобувачів).

Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами, - головне завдання вхідного контролю. Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини, - це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево – судинної та дихальної систем.

На початку курсу проводиться проба Руф'є, яка дає оцінку працездатності серця.

Після проби Руф'є проводиться вхідний контроль первинної фізичної підготовки і здійснюється шляхом виконання 4 нормативів:

- піднімання тулуба в сід (вправа на прес) за 1 хв (разів);
- нахил тулуба уперед із положення сидячи (см);
- шість змішаних упорів (сек);
- «Планка» (хв.,сек.).

Формами поточного контролю є:

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем ОК «Фізичне виховання». Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників ОК «Фізичне виховання»

Підсумковий контроль навчальної діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється у формі **екзамену**.

Нарахування балів

Вид роботи, що підлягає контролю	Максимальна кількість оціночних балів	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Змістовний модуль 1. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини		
Практичне заняття (виконання всіх практичних завдань на навчальних заняттях з фізичного виховання)	30	10
Здача чотирьох нормативів оцінки фізичної підготовленості	5 балів *4 нормативи =20	5 балів *4 нормативи =20
Самостійна робота з «Паспортом здоров'я здобувача вищої освіти» (виконання завдань та оформлення)	8	10
Самостійна робота (п.1-4 табл.5.3)*	12	30
Екзамен	30	30
Всього за	100	100

*Є можливість визнання результатів неформальної освіти відповідно до п.2 [Положення про порядок перезарахування результатів навчання \(навчальних дисциплін\) в Одеському національному технологічному університеті](#).

Контроль успішності та якості навчання здійснюється з використанням методів, засобів та систем оцінювання ОНТУ.

Критерії оцінювання програмних результатів навчання здобувачів

Підсумковий контроль – екзамен

27-30 балів	Здобувач оволодів практичними навичками та технікою виконання нових вправ, може продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі	відмінно
23-26 балів	Здобувач відчуває незначні труднощі при виконанні завдань, на 75 % оволодів практичними навичками та технікою виконання, може частково продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану	добре
18-22 бали	Здобувач лише частково оволодів практичними навичками та технікою виконання нових вправ, їх виконання потребує постійного контролю та корекції зі сторони, не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану	задовільно
0-17 балів	Здобувач демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що здобувач не оволодів в повному обсязі програмним матеріалом	незадовільно

Нормативи оцінки фізичної підготовленості

Оцінювання однієї вправи	Критерії оцінювання	Оцінка	Оцінювання чотирьох норм. вправ
5 балів	Нормативна вправа вважається виконаною на «відмінно», якщо у визначеній послідовності на 90-100 % виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «відмінно».	відмінно	20 балів
4 бали	Нормативна вправа вважається виконаною на «дуже добре», якщо у визначеній послідовності на 74 – 89% виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «дуже добре».	дуже добре	16 балів
3 бали	Нормативна вправа вважається виконаною на «добре», якщо у визначеній послідовності на 60–73% виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «добре».	добре	12 балів

2 бали	Нормативна вправа вважається виконаною на «достатньо», якщо у визначеній послідовності на 35–59 % виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «достатньо».	достатньо	8 балів
1 бал	Нормативна вправа вважається виконаною на "незадовільно", якщо не виконано умови на оцінку "достатньо"	Незадовільно	4 бали

Самостійна робота*

Виконання 1-4 розділу самостійної роботи оцінюється від 0 до 3 балів для студентів денної форми навчання і від 0 до 9 балів для студентів заочної форми навчання. Робота з «Паспортом здоров'я» оцінюється у 8 балів для студентів денної форми навчання і у 10 балів для студентів заочної форми навчання. Загалом максимальна кількість балів за самостійну роботу в кожному семестрі -20 балів для студентів денної форми навчання і 40 балів для студентів заочної форми навчання.

Кількість балів		Зміст роботи
Денна форма	Заочна форма	
0-3 бали	0-9 балів	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.
0-3 бали	0-9 балів	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.
0-3 бали	0-9 балів	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.
0-3 бали	0-3 балів	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.
8 балів	10 балів	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

7. Засоби діагностики успішності навчання

Методи навчання, які використовуються у процесі проведення практичних занять, а також самостійних робіт за ОК:

- метод демонстрації;
- фронтальний метод;
- груповий метод;
- методи навчання вправ;
- методи суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи;
- ігровий та змагальний методи.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle ОНТУ, онлайн-платформи ZOOM, електронна пошта, мобільні додатки Viber.

8. Інформаційні ресурси

Обов'язкові:

1. Методичні вказівки "До самостійних занять з фізичного виховання" : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання" / Б. І. Струк, Т. В. Волкова, В. В. Гончарук ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2021. 37 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1712774>

2. Методичні вказівки "До самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною

гімнастикою" : для студентів СВО "Бакалавр" спец. :181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання"/О.В. Павлюк, Т. П.Сергєєва, Т. В. Захлевська, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2021. 58 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1712753>

3. Методичні рекомендації "Оздоровчий фітнес" для самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання" : для здобувачів вищої освіти СВО "Бакалавр" ден. форми навчання (спец. 242 "Туризм") / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, В. В., Гончарук, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2022. 36 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1898854>

4. Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання". "Фізична культура та спорт" : для здобувачів вищ. освіти СВО "Бакалавр" усіх спец. ден. та заоч. форм навчання / В. В. Гончарук, Т. В. Волкова, Т. П. Сергєєва, Н. В. Павлова ; рец. С. В. Халайджі ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2024. 33 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.2241533>

5. Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання з основами здорового способу життя". "Основи оздоровчого фітнесу" : для здобувачів вищ. освіти СВО "Бакалавр" спец. 241 "Готельно-ресторанна справа" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. та заоч. форми навчання / Б. І. Струк, Т. В. Захлевська, О. В. Павлюк ; рец. С. В. Халайджі ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. Фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2024. 28 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.2242021>

6. Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання". "Легка атлетика" : для здобувачів вищ. освіти СВО "Бакалавр" ден. форми навчання спец. 122 "Комп'ютерні науки", 123 "Комп'ютерна інженерія" / Л. М. Цапенко, Н. Г. Лаговська, Т. В. Захлевська, Т. П. Сергєєва ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2024. 20 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.2683266>

7. Методичні вказівки для практичних занять з курсу «Фізичне виховання з основами здорового способу життя» : для студентів спец. 241 «Готельно-ресторанна справа» ОПП «Готельно-ресторанна справа» СВО «Бакалавр» ден. Та заочн. Форми навчання/ Т.І.Нікітіна, Т.В.Захлевська, В.В.Гончарук; відп. За вип. Т.Є.Лебеденко; Каф. Готкльно-ресторанного бізнесу. Одеса: ОНАХТ, 2021. 33 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1741429>

Додатково:

1. Методичні рекомендації "Дихання в оздоровчій фізичній культурі" : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, О. В. Павлюк, Н. В. Павлова ; відп. за вип. С. В. Халайджі ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2020. 53 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1901700>

2. Методичні вказівки "До використання фізичних вправ для профілактики захворювань": студентів усіх проф. напрямків підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, Т. В. Захлевська, Т. В. Волкова ; за ред. С. В. Халайджі ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2020. 24 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1898814>

3. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів : навч. посіб. для студентів усіх освітніх програм / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 6.53 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50782>

4. Основи популяризації здорового способу життя : навч. посіб. / О. О. Єжова, В. І. Кириченко; Суми : Сумський державний університет, 2024. 154 с. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059520.pdf>

5. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

6. Фізичне виховання. Аеробіка : навчальний посібник ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В.

Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/291d27e9-2b4b-4f0e-bd1e-a9e35b4e0d37/content>

7. Фізичне виховання. Теніс : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І. В., Лукачина А. В. КПІ ім.Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48820>

8. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>

9. Політика освітнього компоненту

Політика всіх освітніх компонент в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням законодавства України, Корпоративному кодексу ОНТУ, Кодексу академічної доброчесності ОНТУ, Положення про організацію освітнього процесу ОНТУ, Положення про порядок перезарахування результатів навчання (навчальних дисциплін) в ОНТУ, вимог ISO 9001:2015, та роботодавців.

Викладач	[ПІДПИСАНО]	Світлана ХАЛАЙДЖІ
Викладач	[ПІДПИСАНО]	Надія ЛАГОВСЬКА
Викладач	[ПІДПИСАНО]	Людмила ЦАПЕНКО
Викладач	[ПІДПИСАНО]	Тетяна ЗАХЛЕВСЬКА

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри
фізичної культури, спорту та військової підготовки

Протокол від «27» серпня 2025 р. № 1

Завідувача кафедри	[ПІДПИСАНО]	Богдан СТРУК
--------------------	-------------	--------------

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми «Технології м'ясних і рибних продуктів» канд. техн. наук, доцент кафедри технології м'яса, риби та морепродуктів ОНТУ	[ПІДПИСАНО]	Надія КУШНІРЕНКО
--	-------------	------------------